

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wanita adalah pribadi sosial, yaitu pribadi-psikofisik yang memerlukan antar-relasi jasmaniah dan psikis dengan manusia lain. Kematangan seorang wanita secara biologis ditandai dengan datangnya menstruasi atau haid. Haid merupakan peluruhan endometrium (dinding rahim) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi setiap bulan. Haid biasanya datang dengan siklus yang bervariasi dari 28-35 hari (Nirwana, 2011). Pada saat haid, banyak wanita yang mengeluhkan adanya rasa tidak nyaman berupa nyeri ringan hingga kuat pada perut maupun pinggang (Novia dan Puspitasari, 2008).

Menurut Yahya (2011) nyeri haid dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor kejiwaan, faktor individual, faktor sumbatan disaluran leher rahim, faktor vagina, faktor endokrin, dan faktor alergi. Penyebab paling banyak nyeri haid karena faktor endokrin berupa peningkatan kadar prostaglandin pada saat haid.

Penyebab terjadinya nyeri haid belum sepenuhnya diketahui, namun paling banyak ditemukan pada siklus ovulatorik fase sekresi. Pada pertengahan fase terjadi peningkatan kadar progesteron dan estrogen (Progesteron lebih dominan). Kemudian kadar keduanya mulai menurun perlahan karena korpus luteum mulai mengalami atresia. Kurang lebih 14 hari pasca ovulasi kadar progesteron dan estrogen cukup rendah, mengakibatkan sekresi gonadotropin meningkat dengan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH)

lebih dominan dari *Luteinizing Hormone* (LH). Meningkatnya LH mengakibatkan terjadinya peningkatan sekresi prostaglandin (Baziad dan Prabowo, 2011). Tingginya sekresi prostaglandin pada saat haid memicu timbulnya kontraksi kuat miometrium dan berkurangnya pasokan darah ke jaringan endometrium yang kemudian mengarah pada nekrosis lapisan endometrium yang berujung pada timbulnya rasa nyeri pada saat haid. Nyeri yang timbul biasanya berupa nyeri perut bagian bawah, mual, muntah, diare, kelelahan, sakit kepala, dan nyeri punggung (Rigi *et al*, 2012).

Dampak dari hadirnya nyeri haid yaitu adanya penurunan produktifitas hingga 59,2%, bolos sekolah atau kerja 5,6% dan tidak merasa terganggu 35,2%. Dampak dari kejadian nyeri haid sebagian besar wanita akan mengalami kelumpuhan aktifitas untuk sementara hingga 64,8% yang diakibatkan oleh bolos sekolah atau kerja dan penurunan produktifitas (Novia dan Puspitasari, 2008). Dari hasil survey pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada mahasiswi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta didapatkan hasil 60% dari total penderita nyeri haid merasakan terganggu pada proses belajar di kampus yang diakibatkan oleh adanya nyeri pada saat haid.

Untuk mengurangi nyeri haid dalam dunia medis dikenal dengan dua terapi yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi berupa pemberian obat jenis analgesik dan terapi non-farmakologi berupa diet, latihan, massage, pemanasan, dan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) (Thomas dan Magos, 2009) pada

penelitian ini peneliti menggunakan teknik pemanasan berupa kompres hangat dan TENS dengan metode *Acupuncture-like* TENS (AL-TENS).

Kompres hangat dengan menggunakan botol kompres yang telah diisi air hangat dan dikompreskan selama 20 menit merupakan suatu terapi sederhana pengahantar hangat yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, spasme, dan iskemia (Arovah, 2010). Efek hangat yang dihasilkan oleh kompres hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan menurunkan ketegangan dan memberikan efek berupa rasa nyaman (Bobak, 2005).

Selain dengan pemanasan, rangsangan serabut saraf melalui TENS juga sangat berpengaruh dalam mengontrol nyeri. TENS merupakan suatu teknik penggunaan energi listrik untuk merangsang system saraf yang akan berpengaruh terhadap penurunan nyeri. AL-TENS akan menghasilkan kontraksi otot fasik yang kuat tetapi nyaman yang berujung pada aktivasi jalan inhibisi nyeri dengan meningkatkan level endorfin pada cairan serebrospinalis (Parjoto, 2006). Meningkatnya level endorfin yang dihasilkan oleh AL-TENS akan menimbulkan efek analgesik yang berdampak pada menurunnya nyeri pada saat haid (Kaplan *et al*, 1994).

Atas dasar latar belakang tersebutlah yang mendorong peneliti untuk meneliti “Pengaruh Kompres Hangat Dan *Tanscutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi S1 Fisioterapi UMS”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi S1 Fisioterapi UMS?
2. Apakah ada pengaruh TENS terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi S1 Fisioterapi UMS?
3. Apakah ada beda pengaruh kompres hangat dan TENS terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi S1 Fisioterapi UMS?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui beda pengaruh kompres hangat dan TENS terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi S1 Fisioterapi UMS

2. Tujuan Khusus:

- a. Untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi S1 Fisioterapi UMS
- b. Untuk mengetahui pengaruh TENS terhadap penurunan nyeri pada mahasiswi S1 Fisioterapi UMS

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam suatu analisa kasus mengenai nyeri haid.

2. Praktisi

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam suatu penanganan kasus mengenai nyeri haid.

b. Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi ilmiah dan bahan pembandingan untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh kompres hangat dan TENS terhadap penurunan nyeri haid.

c. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dan TENS terhadap penurunan nyeri haid.